

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	-----------	--------------------	---

Завтрак130 313 **Каша рассыпчатая (313)**

пшено, масло растительное

Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42

Итого за Завтрак Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42Обед105 136 **Картофель отварной**

картофель, масло растительное

50 **Печень тертая**

печень говяжья, яйца куриные в скорлупе свежие, лук репчатый, масло растительное

Итого за ОбедПолдник40 227 **Яйца вареные**

Калорийно-63, Белки-5

Итого за Полдник Калорийно-63, Белки-5**Итого за день** Калорийно-289, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-42

(3-7 лет 10,5 часов Теремок Гвардейское)

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	-----------	--------------------	---

Завтрак

180	101	Суп молочный с крупой молоко 2,5%, пшено, сахар-песок, масло сливочное	Калорийно-188, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-21
35	1	Бутерброды с маслом хлеб пшеничный, масло сливочное	Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15
180	412	Чай с лимоном сахар-песок, лимоны, чай	Калорийно-37, Углеводы-10

Итого за Завтрак Калорийно-389, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-46

2-ой завтрак

180	418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийно-175, Белки-1, Углеводы-42
-----	-----	--	-------------------------------------

Итого за 2-ой завтрак Калорийно-175, Белки-1, Углеводы-42

Обед

180	90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками картофель, филе рыбное (мороженое), лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, томат-пюре, яйца куриные в скорлупе свежие, лавровый лист	Калорийно-145, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-20
150	339	Пюре картофельное картофель, молоко 2,5%, масло сливочное	Калорийно-119, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18
55		Оладьи из печени печень говяжья, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло сливочное, масло растительное, сухари панировочные, яйца куриные в скорлупе свежие	Калорийно-64, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-4
50	70	Овощи натур сол помидоры	Калорийно-11, Белки-1, Углеводы-2
30	0,1	Хлеб пшеничный	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
40	0,1	Хлеб ржаной	Калорийно-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
150	394	Компот из сушеных фруктов сухофрукты (смесь), сахар-песок	Калорийно-85, Углеводы-21

Итого за Обед Калорийно-595, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-99

Полдник

100	229	Омлет натуральный 3-7 лет	Калорийно-256, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-3
		яйца куриные в скорлупе свежие, молоко 2,5%, масло сливочное	
30	0,1	Хлеб пшеничный	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
50	57	Икра кабачковая	Калорийно-115, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11
180	412	Чай с лимоном	Калорийно-37, Углеводы-10
		сахар-песок, лимоны, чай	

Итого за Полдник Калорийно-481, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-39

Итого за день Калорийно-1 640, Белки-63, Жиры-62, Углеводы-226

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025